



Lentis LIKKURI

TEEMA Liikkumistaidot ja heittäminen

TAVOITTEET

Motorinen Lapsi osaa liikkua eri nopeuksilla ja heittää pallon pysähdyksissä.
Kognitiivinen Lapsi ymmärtää nopeuden ja suunnanvaihdon käsitteet.
Sosio-emotionaalinen Lapsi harjoittelee pelaamista joukkueessa.

HARJOITTEET

VÄLINEET

1. Alkutoimet

Heitto ja koppi

Ohjaaja näyttää kahden käden heiton ja kopin. Lapset saavat kokeilla vapaasti.

Palloja

2. Energianpurku

Pidä puolesi puhtaana

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja pelialue kahtia lentopalloverkolla. Molemmille joukkueille annetaan sama määrä palloja. Ohjaajan pillin vihellyksestä oppilaat vierittävät kovia palloja verkon ali ja heittävät pehmeitä palloja verkon yli vastustajan puolelle. Peli päättyy pillin vihellykseen ja kummalla joukkueella on vähemmän palloja puolellaan tällöin, on voittajajoukkue.

Lentopalloverkko, kovia ja pehmeitä palloja

3. Kehontuntemus

Keksi pallotempu

Lapsi heittää pallon ilmaan kahdella kädellä, hän näyttää itse keksimänsä pallotempun ja ottaa pallon kiinni pompun kautta kahdella kädellä (edelliskerran kotitehtävä).

Pallot

Kaikki toistavat saman tempun perässä ja jokainen saa vuorollaan näyttää tempun.

4. Perusliike

Vyörypallo

Pareittain lapsilla on häntäpallo ja tavallinen lentopallo. Parit heittävät häntäpallolla lentopalloa ja yrittävät saada pallon liikkeelle salin toisesta päästä toiseen päähän.

Pallot ja häntäpallot



Lentis LIKKARI

5. Suhde pariin/ ryhmään

Tunnelipallo

Lapset jaetaan 5-6 lapsen ryhmiin. Ryhmä tekee jonon ja tunnelin. Jonon ensimmäinen vierittää pallon omien jalkojen välistä tunneliin, jonka toiset ovat muodostaneet seisoessaan haara-asennossa. Jonon viimeinen ottaa pallon kiinni ja juoksee jonon ensimmäiseksi ja laittaa taas pallon matkaan tunneliin. Leikkiä jatketaan siten, että pallo ojennetaan jalkojen välistä toiselle. Seuraavaksi voidaan pallo ojentaa pään ylitse toiselle.

Palloja

6. Rentoutuminen

Makaaminen

Lapsi valitsee salista paikan, jonne käy selin makuulle. Hän kuuntelee musiikkia ja kun ohjaaja puristaa hellästi isovarpaasta saa nousta istumaan.

7. Lopputoimet

Pompauta pallo

Ohjaaja kysyy, miltä tunnin harjoitteet tuntuivat. Jos lapsi on pitänyt, hän pompauttaa pallon kolme kertaa lattiaan, jos hän ei tiedä, miltä on tuntunut, hän pompauttaa pallon kaksi kertaa lattiaan, jos lapsen mielestä ei ole ollut niin mukavaa, palloa pompautetaan kerran lattiaan.

Pallot

Kotitehtävä

Pallotempu

Heitä pallo seinään kahdella kädellä, tee tempu ja ota pallo pompun kautta kahdella kädellä kiinni.